

STAY HEALTHY WITH MILK

WHY MILK?

- Proper growth & brain development
- Provides Calcium, Vitamin D, & Protein
- Helps build strong & healthy bones



THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS RECOMMENDS:

Children aged 12-24 months: **Whole Milk**

Children over 2 years: **1% or Skim Milk**



- **Skim & 1% Milk are SMART CHOICES for Healthy Children over 2 Years of age because:**

1 cup 1% (low fat) Milk: Total Fat 2 grams–100 calories

1 cup Skim (nonfat) Milk: Total Fat 0 grams 0–85 calories

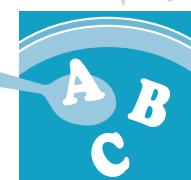
Skim & 1% Milk have the **SAME** amount of Calcium as Whole & 2% Milk

- **Whole Milk & Reduced Fat Milk have extra fat and calories:**

1 cup Whole Milk: Total Fat 8 grams– 150 calories

1 cup 2% (reduced fat) Milk: Total Fat 5 grams–120 calories

Extra Fat & Calories from whole and reduced fat milk may cause **WEIGHT GAIN & HEALTH PROBLEMS**



CHILD and Adult Care Food Program

Make a **HEALTHY CHANGE TODAY**

Choose the **MILK** with the **NUMBER 1** On It!

CHILD CARE CENTERS ACROSS THE NATION ARE
MAKING THIS **HEALTHY & IMPORTANT CHANGE**

TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE • COMMISSIONER TODD STAPLES

The Child and Adult Care Food Program is funded by the U.S. Department of Agriculture, Food & Nutrition Service. In accordance with Federal Law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call toll free (866) 632-9992 (Voice). Individuals who are hearing impaired or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339; or (800) 845-6136 (Spanish). USDA is an equal opportunity provider and employer.

MANTENTE SALUDABLE CON LECHE

¿POR QUÉ TOMAR LECHE?

- Crecimiento correcto y desarrollo del cerebro
- Contiene calcio, vitamina d y proteína
- Ayuda a formar huesos fuertes y saludables



LA ACADEMIA ESTADOUNIDENSE DE PEDIATRÍA RECOMIENDA:

Para los niños de 12 a 24 meses: Leche entera

Para niños de más de 2 años:

Leche al 1% o descremada



- La leche descremada y la leche al 1% son opciones inteligentes para niños saludables de más de 2 años:

1 taza de leche al 1% (semi-descremada):

2 gramos de grasa total: 100 calorías

1 taza de leche descremada (sin grasa):

0 Gramos de grasa total: 85 calorías

La leche descremada y la leche al 1% contienen LA MISMA cantidad de calcio que la leche entera y la leche al 2%

- La leche entera y la leche baja en grasa tienen grasa y calorías adicionales:

1 taza de leche entera:

8 gramos de grasa total: 150 calorías

1 taza de leche al 2% (baja en grasa):

5 gramos de grasa total: 120 calorías

La grasa y las calorías adicionales de la leche entera y la leche baja en grasa pueden causar aumento de peso y problemas de salud



CHILD and Adult Care Food Program

HAGA UN CAMBIO SALUDABLE HOY MISMO

ESCOJA TOMAR LA LECHE QUE LLEVA EL NÚMERO !!

LOS CENTROS DE CUIDADO INFANTIL DE TODA LA NACIÓN ESTÁN HACIENDO ESTE CAMBIO IMPORTANTE EN BENEFICIO DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS • COMISIONADO TODD STAPLES

El Programa de Asistencia Alimentaria para Niños y Adultos está financiado por el Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición. De acuerdo con la Ley Federal y con la política del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad o discapacidad. Si desea presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (Voz). Las personas que tienen una dificultad auditiva o una discapacidad del habla pueden ponerse en contacto con USDA mediante el Servicio Federal de Retransmisión en el (800) 877-8339; o (800) 845-6136 (español). USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.